Битва Блогов NLO каждые 3 недели $900 для новичков омахи GREENLINE POKER

Как получать бонусы от GT+, если уже есть аккаунт в руме

Покердом
Бесплатный турнир на 10,000 рублей каждую неделю

GREENLINE POKER
Greenline: обучение и бекинг для кэш-игроков

Нормально ли спать 2 раза по 4 часа в сутки ?

ПОСЛЕДНИЙ ПОСТ: 08.12.2021

В ЗАКЛАДКИ 1

АВТОР ТЕМЫ
CheloveklBezSelezenki
Увеченный
На сайте 9 лет
607 | 1,241

Привет, есть ли кто-нибудь на форуме, кто спит 2 раза в сутки примерно по 4 часа? Если да, то как Вы себя чувствуете? Вообще нормально ли это? Может быть кто-нибудь вникал в эту проблему? В инете мнения прямо противоположные: от того что спать по 2 раза это вообще норма и древний человек так и делал, до того, что это вредно.
Вопрос возник потому, что для меня это будет оптимальный график и самое удобное время в покере не буду пропускать. Но я всегда спал по 8 часов сразу, как и большинство других людей.
Спасибо за ответы.

1/4 | 10.03.2014 15:21 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 2 −

Mph
Активный
На сайте 10 лет
99 | 110

Много где встречал, что спать 2 раза в день - гут. После обеда и ночью.
То что это вредно - ни разу не слышал.
Но вот насчёт 4 + 4 - сомневаюсь.
Да, раньше люди в принципе ложились рано и вставали рано, потому что при наступлении темноты заняться было особо нечем.
В наши дни сиди хоть сутки на пролёт и всегда найдётся какое - то занятие.

Войти в такой график будет очень тяжело (тем более, что всю жизнь ты спал 8 часов подряд).

Мнения, конечно, тоже встречал противоречивые:
дневной сон должен быть коротким, явно короче 4х часов, а ночной длиннее 4х.

В другой статье читал, что здоровому человеку, в среднем, требуется минимум 5,5 часов на сон.
Но, как известно, у нас совершенно здоровых нет)))
Пробывал этот миниум; работать, конечно, можно, но всё равно состояние вялое и странное.

tldr
Не уверен, но, вроде бы, наебать организм не получится.

1/1 | 10.03.2014 16:09 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 3 −

Fred
Ride on the river
На сайте 11 лет
1,175 | 2,537

CheloveklBezSelezenki, К ММ готовишься?

1/1 | 10.03.2014 16:17 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 8 −

АВТОР ТЕМЫ
CheloveklBezSelezenki
Увеченный
На сайте 9 лет
607 | 1,241

Mph,
Ну поспать немного днем -- это сиеста, немного не то. И 5 часов я тоже спал одно время, это не мое, организм потом все-равно вырубится на 11-12 и весь день потом будешь как вареная тряпка.
Поэтому 8 часов спать нужно (по крайней мере мне).

[

> Цитата (Fred @ 10.3.2014)
> **CheloveklBezSelezenki**, К ММ готовишься?

Не, я планирую это на длительное время.

2/4 | 10.03.2014 20:34 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 1 −

Trim
Нажива? Не дождёшься
На сайте 9 лет
1,789 | 1,147

> Цитата (CheloveklBezSelezenki @ 10.3.2014)
> Привет, есть ли кто-нибудь на форуме, кто спит 2 раза в сутки примерно по 4 часа? Если да, то как Вы себя чувствуете? Вообще нормально ли это? Может быть кто-нибудь вникал в эту проблему? В инете мнения прямо противоположные: от того что спать по 2 раза это вообще норма и древний человек так и делал, до того, что это вредно.
> Вопрос возник потому, что для меня это будет оптимальный график и самое удобное время в покере не буду пропускать. Но я всегда спал по 8 часов сразу, как и большинство других людей.
> Спасибо за ответы.

Длительность сна для каждого индивидуальна и колеблется, приблизительно, в пределах 5 - 10 ч. в сутки. Помимо длительности сна, также очень важно время когда ты спишь. Я где-то читал, сейчас уже не вспомню где, что самый глубокий сон, когда мозг максимально отдыхает, это первая половина ночи (с 22.00 - 03.00, если мне память не изменяет). Соответственно, если в этот период не спать, то полноценного отдыха ты не получишь, если даже будешь спать много до или после этого периода. А я так подозреваю, что именно в это время тебе и нужно бодорствовать. Так что, думай сам.

1/1 | 10.03.2014 21:23 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 2 −

---

fedundo
Активный
На сайте 13 лет
97 | 183

особо не читал информацию на профильных по этой теме форумах, но лично из своего опыта могу сказать что на долго 4+4 нехватило меня . График был следующий - сон после 22-00 до 2-3 ночи макс, и днем 3-4ч в обеднее время. Организм уставал еще больше, чем после сна по 5-6ч. Сейчас сплю ~6ч в диапазоне от 21-00 -04-00, и около 2 часов днём если чувствую усталость, состояние организма полностью устраевает. Стоит конечно уточнить что за сутки выделяю от 1ч на различного рода физ. нагрузки

1/1 | 23.03.2014 10:30 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 1 −

FroZer
Pro-друг GipsyTeam
На сайте 13 лет
12,750 | 36,517

Не нормально) Сон регулируется меланином, а ночь она один раз в день а не два. В норме.

1/1 | 23.03.2014 10:59 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + -3 −

Ганс_Дитрих_Геншер
Увлеченный
На сайте 9 лет
584 | 179

меня хватило на полгода такого графика. Сон с 3 до 7, потом отводил ребенка в садик, катал одну сессию, спал дальше. Жопа полная, поэтому выписал сына из садика.

1/1 | 26.03.2014 03:11 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 3 −

---

weaktighter
Активный
На сайте 9 лет
37 | 0

Леонардо да Винчи спал по часу раз в четыре часа на протяжении многих лет.

1/1 | 28.03.2014 21:12 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

Maaamba
Увлеченный
На сайте 11 лет
218 | 237

> Цитата (weaktighter @ 28.3.2014)
> Леонардо да Винчи спал по часу раз в четыре часа на протяжении многих лет.

Есть доказательства?

1/4 | 29.03.2014 03:36 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 1 −

Warlocheg
Местный
На сайте 12 лет
2,143 | 4,457

а с 9 до 17 спать норм на постоянке? еще есть вариант спать с 0 до 3 и потом с 10 до 15 .

1/1 | 29.03.2014 04:47 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

---

easyjay
HU 4 Rollz ?
На сайте 13 лет
5,824 | 22,450

> Цитата (Maaamba @ 28.3.2014)
> Есть доказательства?

Какой ты культурный! Пруф или пиздабол!

> Цитата (FroZer @ 23.3.2014)
> Сон регулируется меланином, а ночь она один раз в день а не два. В норме.

Разве им? Ну ты прав скорее всего, раз пишешь - но суть да, какой-то гормональной залупой, назовем это так, регулируется, не помню как точно - давно читал, поэтому человек не может просто так, лечь и уснуть - а собака та же, если есть делать нехуй - легко.

1/1 | 30.03.2014 07:27 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

---

rezzo
IYDKWYGARWTYT
На сайте 13 лет
20,741 | 2,295

На форуме есть люди (**Злобный Зопух** или Крондикс, например), стремящиеся спать 4 часа в сутки, а не 2 раза по 4 и утверждающие, что это вполне нормально.

1/1 | 30.03.2014 07:51 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

АВТОР ТЕМЫ
CheloveklBezSelezenki
Увеченный
На сайте 9 лет
607 | 1,241

Не ожидал, что столько ответов будет, спасибо.
1. Леонардо да Винчи был гений, у него, вполне возможно какие-то мутации были в организме и он мог так спать. Но для обычного человека это, видимо, недоступно, да и не нужно.
2. Спать только в дневное время постоянно (с 9 до 17 к примеру) наверно нельзя. Как оказалось, для веществ мозга очень важен сон без солнца.
3. Спать только 4 часа в сутки я наверно не смогу, помню спал долго по 6, был разбитым.
4. Для себя пробую пока режим сна не 4/4, а 6,5/1,5. Полтора часа ночью.

3/4 | 31.03.2014 14:31 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

---

noseg
Увлеченный
На сайте 11 лет
503 | 910

> Цитата (CheloveklBezSelezenki @ 31.3.2014)
> 2. Спать только в дневное время постоянно (с 9 до 17 к примеру) наверно нельзя. Как оказалось, для веществ мозга очень важен сон без солнца.

Купи очень толстые шторы, которые вообще не будут пропускать свет, ну или жалюзи+шторы. И не будет ни какого солнца во время сна.

1/1 | 01.04.2014 23:12 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 4 −

~~Quantum~~
Заблокирован
На сайте 9 лет
491 | -1,195

почему бы и нет, если твой организм так настроен

1/1 | 07.04.2014 10:35 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

Maaamba
Увлеченный
На сайте 11 лет
218 | 237

Поискал инфу по сну, не знаю на сколько можно доверять ей, но получилась вот такая картина. Когда мы спим у нас вырабатывается мелатонин, особо сильно с 22.00 до 00.00 и к утру он достигает максимума, но происходит это только при полном отсутствии света. При закрытых веках, глаза опознают свет и мы просыпаемся, у слепых он вырабатывается всегда.
Мелатонин очень важен, его недостаток провоцирует рак, более быстрое старение, утомляемость, уменьшение скорости работы мозга и кучу проблем.
У людей пожилого возраста его выработка уменьшается, как и у людей с нарушением сна и начинаются проблемы.

Наберите в гугле «50 лет мелатонину», и прочитайте pdf.

В докладах и в инструкции рекомендуемая доза 3мг/сутки, но в других источниках сказано, что это хорошая норма для пожилых людей, а для молодых нужно меньше 0.3-0,5, т.к выработка его уменьшается если постоянно принимать.
Я принимаю по 1,5мг/сут (полтаблетки) перед сном (курс 24 дня по инструкции, потом перерыв) и купил себе маску для сна, ложусь в 4-6 утра, встаю в 11-13 дня, отлично себя чувствую.

2/4 | 11.04.2014 03:15 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 2 −

~~ja-Oleg~~
Заблокирован
На сайте 10 лет
Арбитраж!
1,058 | -119

не нормально отрубатся на финалках) утром моральники))))

1/1 | 11.04.2014 03:28 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

Maaamba
Увлеченный
На сайте 11 лет
218 | 237

> Цитата (ja-Oleg @ 10.4.2014)
> не нормально отрубатся на финалках) утром моральники))))

Я МТТ не играю.

3/4 | 11.04.2014 04:21 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

АВТОР ТЕМЫ
CheloveklBezSelezenki
Увеченный
На сайте 9 лет
607 | 1,241

> Цитата (Maaamba @ 10.4.2014)
> и купил себе маску для сна

Нигде не могу ее найти. Где они продаются, в аптеках что-ли? В каких магазинах?

4/4 | 11.04.2014 11:51 | ОТВЕТИТЬ | ЦИТИРОВАТЬ | + 0 −

---

25 постов

Подписаться на обновления темы по почте

1 человек читает эту тему (1 гость):

Войти или **зарегистрироваться**

Зачем регистрироваться на GipsyTeam?

- Вы сможете оставлять комментарии, оценивать посты, участвовать в дискуссиях и повышать свой уровень игры.
- Если вы предпочитаете четырехцветную колоду и хотите отключить анимацию аватаров, эти возможности будут в настройках профиля.
- Вам станут доступны закладки, бекинг и другие удобные инструменты сайта.
- На каждой странице будет видно, где появились новые посты и комментарии.
- Если вы зарегистрированы в покер-румах через GipsyTeam, вы получите статистику рейка, бонусные очки для покупок в магазине, эксклюзивные акции и расширенную поддержку.

GIPSYTEAM

2009-2023 © GipsyTeam.Ru

Стримерам и партнерам | Реклама на сайте | Вакансии

Поддержка (07:00 — 00:00 МСК)

Контакты
Ограничение ответственности
Обработка персональных данных
Политика конфиденциальности
Отзывы о сайте
Авторы

gipsyteam-support
support@gipsyteam.ru
gipsyteamsupport2

Условия использования материалов сайта.
Powered By IP.Board © 2023 IPS, Inc.
Сайт предназначен для лиц старше 18 лет, носит исключительно информационный характер и не занимается организацией игры на деньги. Мы ведем нашу деятельность в полном соответствии с законодательством Российской Федерации.